



Gewichtsmanagement Frühlingskurs 2015

Ernährungsmedizinische Beratung

Leitung Angelika Achleitner, Diätologin
Mag. Klara Hanstein, Klinische Psychologin
Mag. Manfred Simonitsch, Sportwissenschaftler

Kursort Praxis für Gesundheitsvorsorge
& Therapie, Steinhaus bei Wels

Dauer 6 Monate (Februar 2015 – Juli 2015)

Kosten 390 €

Termine nach Vereinbarung - DI vormittags bzw. FR abends

PRAXIS

für Gesundheitsvorsorge &
Therapie

Reitingerstraße 12
4641 Steinhaus bei Wels

0699 1267 2555
office@ihre-diaetologin.com
www.ihre-diaetologin.com

Erstgespräch

inkl. BIA Messung

2 x Ernährungsbildung in der Gruppe

1 x Workshop „Die Seele isst mit“

1 x Workshop „Bewegung heißt leben ...“

1 x Einkaufstraining

1 x Kochkurs

4 x Beratungsgespräch (Einzel)

inkl. BIA Messung

inkl. Ernährungsprotokoll

Abschlussgespräch

inkl. BIA Messung

Das Gewichtsmanagement Programm

beinhaltet im Rahmen der 6 Themenabende

neben **Ernährungsbildung**, Workshops zum

Thema „**Ernährung und Psyche**“ und

„**Bewegung**“, ein **Einkaufs- und ein**

Kochtraining. Im persönlichen

Einzelgespräch wird monatlich der

Gewichtsverlauf mittels BIA Messung

beobachtet und die nötigen Ernährungs-

schritte angepasst.

Inklusive Arbeitsunterlagen & Rezepten

Zielgruppe

Plätze

Ziel

Anmeldung

teilnehmen können Personen mit einem BMI über 27

pro Kurs werden 6 - 8 Teilnehmer aufgenommen

durch die kompetente Begleitung, durch Training und Wissen soll eine langfristige Gewichtsreduktion erreicht werden

unter 0699 1267 2555 oder per Mail office@ihre-diaetologin.com